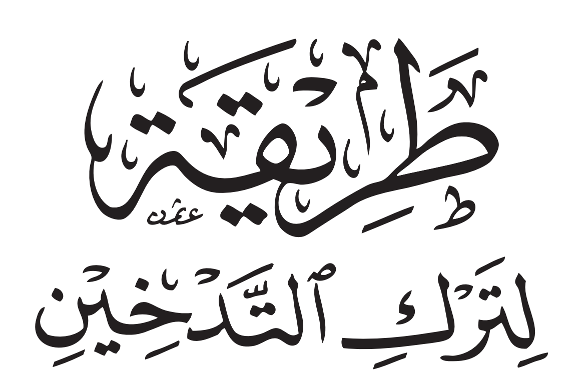

طريقة
لترك التدخين


د. عبد المحسن بن محمد القاسم
إمام وخطيب المسجد النبوي الشريف

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القاسم، عبد المحسن بن محمد

طريقة لترك التدخين / عبد المحسن بن محمد القاسم ـ ط ٥ ـ

الرياض، ١٤٣٥هـ

٣٢ص ١٢ x ١٦سم

ردمك: ١-٣٨٧٩-٠١-٦٠٣-٩٧٨

١ـ التدخين ٢ـ التدخين والصحة

أ. العنوان ديوي ٦١٣,٨٥ ١٤٣٥/٦٣٠هـ

رقم الإيداع: ١٤٣٥/٦٣٠هـ

ردمك: ١-٣٨٧٩-٠١-٦٠٣-٩٧٨

الطبعة الخامسة

١٤٣٥ هـ ـ ٢٠١٤م

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدُ للَّهِ ربِّ العالمين، والصَّلاة والسَّلام على نبيِّنا محمَّدٍ، وعلى آله وصحبِهِ أجمعين.

أمَّا بعد:

فالتَّدخينُ آفةُ العصر، وداءٌ ينخرُ جسدَ المجتمع ويسبِّبُ له العديدَ من الأسقامِ التي تقضي على أجزاءِ الجسمِ وتدمِّرُ خلاياه وتُوهِنُ قوَاه؛ وقد اتَّفقتِ الكلمةُ على أنَّه «**السُّمُّ البطيء**».

وهذه رسالةٌ سمَّيتُها: «**طَرِيقَةٌ لِتَرْكِ التَّدْخِينِ**» لَعلَّها تكونُ طَريق هدايةٍ للمدخِّن؛ وليعرفَ غيرُ المدخِّنِ قدْرَ نعمةِ اللَّهِ عليه بِأَنْ حَمَاهُ مِنْ هذا الدَّاءِ الَّذِي تَجَرَّعَ مَرَارَاتَهُ غيرُه.

أسألُ اللَّهَ ﷻ أن ينفعَ بها، وأن يصرفَ عن المسلمين الشُّرورَ والآفات.

وصلَّى الله وسلَّم على نبيِّنا محمَّد.



❖ تاريخُ الدُّخان:

عَرَفَ الأُورُبِّيُّونَ التِّبغَ عندما حطَّ «كولمبس» رحالَه في أمريكا عام ٨٩٨ هـ، حين وجدَ الهنودَ الحمرَ يزرعون التِّبغَ ويُدَخِّنُون به، وبحلولِ منتصفِ القرنِ السَّادسَ عشرَ الميلاديّ انتشرت زراعةُ التِّبغِ والتَّدخين في أوروبا بدءاً بفرنسا، ثمَّ البرتغال، فإسبانيا، وأخيراً انجلترا؛ ومن أوروبا حملَ التُّجَّارُ البرتغالُ والإسبانُ التِّبغَ إلى شواطىءِ قارتيْ آسيا وإفريقيا.

❖ تاريخُ انتقالِ الدُّخان إلى الدُّول الإسلاميَّة:

انتقلَ التِّبغُ إلى الهندِ وإيران وبقيةِ الدُّول الآسيوية في القرنِ السَّابعَ عشرَ الميلاديّ، ثم انتقلَ إلى البلدانِ الإسلاميَّةِ والعرَبيَّةِ عن طريقِ الأتراكِ الذين نقلوه من إيران وذلك عام ألف هجرية.

❖ من الذي نقلَ الدُّخان إلى بلاد المسلمين؟

لم يكنِ المسلمون يعرِفُونَ الدُّخانَ قبلَ عامَ ألف

هجرية، وبعد ذلك العام: تسابق الأعداءُ إلى بثِّه بين المسلمين فجَلَبَه أحدُ النَّصارى الإنجليز إلى تركيا، ورجلٌ من اليهود نشرَه بأرض المغرب، والمجوسُ أوَّل من جَلَبَه لبلادِ السُّودان، ثم تسرَّب إلى مصرَ والحجازِ واليمنِ والهندِ وغالبِ أقطار بلاد الإسلام، وعمَّتْ به البلوى، وأولُ مصنعٍ للسجائر أُنشِئَ في أمريكا عام ١٢٩٨هـ.

فلا تكن أيُّها المسلمُ ضحيةَ الأعداء.



❖ محاربةُ العالَمِ له:

وقَفَتْ بعضُ البلدانِ من ظاهرةِ التَّدخينِ التي تسرَّبتْ إليهم من أمريكا موقفاً حاسماً:

فوضعتْ روسيا عقوبةً على البائعين والمشترين له أوَّلَ انتشاره، وكانت عقوبةُ المدخِّنِ كسرَ أنفِهِ أو نَفْيِهِ إلى «سيبيريا».

والسُّلطانُ العثمانيُّ «مراد الرَّابع»: ضيَّق على المدخِّنينَ وراقبَ مجالسَهم، وكان يُعاقِبُ منْ يُدخِّنُ بالقتل، وعند حرْبِهِ مع إيران كان يقتلُ من يضبِطُه مدخناً سواءً أكان من جنودِهِ أم مِنْ أَسرى فارس.

والشَّاهُ «عبَّاس الأول» ـ ت **١٠٣٨** هـ ـ: كان يُعاقِبُ المدخِّنَ بثقْبِ أنفِهِ ووضعِ عُودٍ فيه، وخَلَفه من بعده ولده الشَّاهُ «صفيّ» الذي كان يَصُبُّ الرّصاصَ في أفواهِ المدخِّنين.



❖ الموادُ السَّامَّةُ في الدُّخان:

١ ـ النِّيكوتِين:

اشتُقَّ اسم «النِّيكوتين» من اسمِ سفيرِ فرنسا لدى البرتغال «جان نيكوت» الذي جَلَبَ «التّبغَ» إلى البلاطِ الملكيّ الفرنسي.

وهو مادةٌ عديمةُ اللَّونِ سائلة تتحوَّلُ إلى اللَّون البنيِّ عند احتراقِها في الهواء، ولا يبقى منها إلا جزءٌ بسيطٌ يدخل الرِّئتين، حيث يتمُّ نفخُها مرةً ثانية خارج الجسم، ولو أُعطي الإنسانُ «النِّيكوتين» بجرعةٍ كبيرةٍ عن طريقِ الوريد فإنه يموتُ بسببِها، وقد أخذوا تجربةً على أرنبَ حيٍّ وحقنُوه بمادةِ «النِّيكوتين» فتخدَّر، ثم مات.

وعند استنشاقِ هذه المادَّة، تَسْرِي في الدَّم عن طريقِ الشُّعَيْرَاتِ الدَّمويَّة بالرِّئتين، وتَصِلُ إلى المخِّ خلالَ (٨ ثوان) بعد التَّدخين، وتتركَّز فيه بنسبةٍ عالية.

٢ ـ أول أكسيد الكربون:

وهو المـادَّةُ السَّامَّةُ الثَّانية، وبدخولِه باستمرارٍ إلى الجسم يَنتُجُ عنه التَّسمُّمُ المزمنُ الذي يُؤدِّي إلى الإرهاق الذِّهنيِّ والصّداعِ والدَّوخةِ وضيقِ التَّنفُّس، وهو غازٌ خانقٌ لو استنشقَه الشَّخصُ فترةً طويلةً في مكانٍ مغلقٍ عديمِ التَّهوية أدَّى إلى الوفاةِ أو إلى تَلَفٍ دائمٍ بالمخ، ووجودُ «أوَّل أكسيد الكربون» في الدَّم يمنعُ «الأكسجين» من الوصولِ إلى الدِّماغِ والقلب.

٣ ـ الأمونيا:

وهو سبب السعال للمدخن.

٤ ـ المواد المُسَرْطِنة:

وإليها يرجع التأثيرُ السَّرطانيّ للتَّدخين.

٥ ـ القطران:

وهو طبقةٌ تتشكَّلُ على الغشاءِ المخاطيِّ المغطِّي للفمِ والحنجرةِ والقَصَبةِ الهوائيَّة، وبه يُصبِحُ المدخِّنُ أكثرَ عرضةً للإصابة بانتفاخِ الرِّئتينِ وسرطانِ الرِّئةِ نتيجةً لهذا

التَّهيُّج المستمر، ويسبِّبُ ضيقَ التَّنفُّس الذي يزدادُ شيئاً فشيئاً حتى يَعْجَزَ المدخِّنُ عن القيامِ بأيِّ مجهودٍ مهما كان سهلاً، وينتهي به إلى هبوطٍ في القلبِ، ثمَّ الوفاة.



❖ الأضرارُ الطِّبِّيّة:

الصِّحَّةُ من أغلى ما يملكُ الإنسانُ فهي التي تَحْكمُ نشاطَه في محيطِه الفرديّ والأسريّ والاجتماعيّ والماديّ، والرَّجلُ المريضُ يعيش في الحياة بقدمٍ واحدة، والتَّدخينُ يسبِّب أمراضاً قاتلةً للإنسان، وشركاتُ التِّبغ تَرْفَعُ رأسَ مالها على أكفانِ الآخرين.

وإليك شيئاً يسيراً من الأمراض التي يسبِّبها ذلك الدُّخان ـ منها ما هو طويلُ المدى، ومنها ما هو سريعُ التَّأثير، ومن ثمَّ الوفاةُ العاجلة ـ، ومن ذلك:

١ ـ أمراض الجهاز التنفسي:

سرطانُ الرِّئة، سرطانُ الحنجرة، الالتهابُ الشّعبي المزمن، انتفاخُ الرِّئتين، ضيقُ التَّنفُّس.

٢ ـ أمراض القلب:

جلطاتُ القلبِ والأوعية، موت الفَجْأة.

٣ ـ أمراض الجهاز الهضمي:

سرطانُ الشِّفة، وسرطانُ الفمِ والبلعوم، وسرطانُ المريء، وسرطانُ البنكرياس، وقرحة المعدة.

٤ ـ أمراض الجهاز البولي:

سرطانُ المثانة، وسرطانُ الكلى، وأورامُ المثانة.

٥ ـ الجهاز العصبي:

الصّداع، ضعف الذاكرة، التوتُّر والأَرَق وسرعة الغضب.

فلا تغترَّ بصحتكَ الحميدة الآن وتقول: إنَّ التَّدخينَ لم يؤِّثرْ في جسمي؛ فالأمراضُ قد تَحْدُث ـ وتأخُّرُ ظهورِها لا يعني عدمَها ـ والسُّمومُ تؤثِّرُ في الأجسام ولو بعد حين؛ والتَّدخينُ يسبِّب أمراضاً ومآسي مؤلمة.



❖ أقوالُ الأطبَّاء:

جاء في تقريرٍ لِلَجنةِ خبراءِ هيئةِ الصِّحَّة العالميَّة: «لم يَعُدْ هنالك شكٌّ لدى المطَّلعين من النَّاس أنَّه ما شاع التَّدخينُ في قُطْرٍ مَّا؛ إلا كان أكبرَ سببٍ للمرض والموت المبكر».

وصرَّح الدكتور كنعان الجابي ـ أستاذ الطبّ بسوريا ـ بقوله: «لقد مضى على معالَجَتِي للسَّرطان (**٢٥ عاماً**)؛ فلم يأتِ مصابٌ بسرطانِ الحنجرةِ إلا مدخِّن».

وفي تقريرٍ لِلْكلِّيَّةِ الملَكيَّة للأطبَّاءِ في بريطانيا تقول: «إنَّ كمِّيّةَ النِّيكوتين الموجودة في سيجارةٍ واحدةٍ كفيلةٌ بقتلِ إنسانٍ في أوَجّ صحَّته لو أُعطِيَت له هذه الكمِّية من النِّيكوتين بواسطةِ إبرةٍ في الوَرِيد».



❖ **الجوانبُ المـادِّيَّة:**

التَّدخينُ متحقِّقٌ فيه السَّرَفُ والتَّبذيرُ والإتلافُ وضياعُ المـال، فلا للدنيا صاحبُه يجمع ولا للآخرة عند ربِّه يرتفع؛ ولو أن أحداً اعتاد أن يرميَ في البحر كلَّ يومٍ من ماله ريالاً واحداً لعدَّه النَّاس مجنوناً يَجبُ علاجُه كيٍ لا يرمي أكثر وأكثر، فكيف بمن يَحْرِقُ كلَّ يوم عِدَّةَ ريالاتٍ لإهلاكِ جسدِه وإضرارِ صحَّتِه؟!! ولو أنَّ رجلاً يسرقُ منك كلَّ يومٍ ريالاً واحداً لاعتبرتَه عدواً وحذَّرت منه، فما ظَنُّكَ بالدُّخان الذي يسرقُ منك كلَّ يومٍ عدَّةَ ريالاتٍ ليقتلَك، أليس هو أولى بالفِراق؟!!

ولو كنتَ كلَّ يومٍ تشتري بثمنِ الدُّخان هدايا لأطفالك؛ لكنت أباً مثالياً في الحياة؛ فأيّهما أولى؟ أطفالكَ أم الدُّخان؟!

ثم فكِّرْ مليَّاً: ماذا جنيتَ مالياً من الدُّخان هل ارتفع رصيدُك؟ أم ادَّخرتَ ذلك الثَّمنَ فيما يعودُ لك بالنَّفع؟ أم تصدَّقتَ به على فقيرٍ فيدعوَ لك؟ أم أين يذهب مالُك؟ ومَنِ المتضرِّرُ من دفْعِ المبلغ؟ ألستَ أنتَ المتضرِّر؟!!

❖ أين حضارةُ المدَخِّن؟

المدَخِّنُ نَفَسُهُ كريه، يملأ الغُرفةَ بالرَّوائحِ الكريهةِ والمؤْذية، ثيابُهُ مُخرَّقة، ومسكنُه ومكتبُه لا يخلو من أعقابِ ورمادِ السَّجائر.

المدَخِّنُ لا يمتنعُ عن شربِ الدُّخانِ في دوراتِ المياه وفي الأماكنِ الْمُستَقْذَرة، لم يقدم المدَخِّنُ لمجتمعِه بتدخينِه رُقيّاً ولا تقدّماً، عالة على مجتمعِه في المرضِ وتلويثِ البيئةِ وسوءِ المعاملة، ضررُه ممتدٌّ إلى الأولادِ والزَّوجةِ والجنين، أُنشِئَتْ من أجلِه عياداتٌ لمكافحةِ التَّدخين.

تعاطيه ليس رفعةً بالمستوى الثَّقافيِّ ولا الاجتماعيِّ ولا الماديّ، يتعاطاه حتى ذوي المهنِ الوضيعة، فليس للمدَخِّنِ تميُّزٌ في المجتمعِ؛ فالسَّائقُ والخادمُ وعاملُ النِّفايات يشاركُه في التَّدخين، فهل في تدخينِك أيُّها المدَخِّنُ حضارة؟!!

ولا تَنْسَ أنَّك معدودٌ في المجتمع من شريحةِ المرضى وذوي الأوصافِ المزمنة؛ فلا تتردَّدْ في الإقلاعِ عنه.

أَمَا تعلم أنَّكَ لا تجد أحداً يتعاطى المخدّرات إلا وهو يدخِّن؛ فهل ترضى لنفسكَ أن تشارك تلك الفئةَ في التَّدخين؟!



❖ صورةُ المدخِّن:

أصابعُه صفراء، وأسنانُه متَّسخة، وثيابُه مخرَّقة، على وجهه التَّجاعِيد، محيط عينيه لونُه داكن.

المدَخِّنُ فاقدُ الأناقةِ والنَّظافةِ في ثيابِه وجسدِه، ورائحتُه متعفِّنَة ونَفَسُه مُنتِن، ورئتُه كثَوبٍ خَلِق، وصوتُه مخنوق، وسعالُه متَّصل.

ذاكرتُه ضعيفة، والتَّعبُ والإعياءُ وفقدانُ الشَّهيَّةِ باديةٌ عليه، يمارسُ قتلَ نفسِه على نفقتِه الخاصَّة، علاماتُ الشَّيخوخةِ المبكِّرةِ ظاهرةٌ عليه، التَّدخينُ قضى على بهاء جلدِه وحيويَّتِه.

التَّدخينُ أمارةٌ على رفقةٍ سيِّئةٍ صَحِبَهَا في حياته، والأبُ المدَخِّنُ ضعيفُ الشَّخصيَّة عند أولادِه، محتقرٌ عندهم يُعيَّرُ بشربِ الدُّخان، نَفْسُه مضطَربة، يختلج في داخله منعُ أولادِه من التَّدخين، ولكن يمنعُه شربُ الدُّخان من التَّلفُّظ بذلك؛ فجمع سوأتين: التَّدخين والسُّكوت عن مَنْعِ غيرِه من التَّدخين.

❖ المدخِّنُ محتقَر:

المجتمعُ ينظرُ إلى المدَخِّنِ نظرةَ احتقارٍ وازدراء، فيَحْرِمه من وظائف ويعطِيهَا غيرَ المدَخِّن، يقول المخترعُ العالميُّ «توماس أديسون»: «التِّبغُ يُؤَثِّرُ في مناطقِ الأعصابِ تأثيراً يُؤَدِّي إلى إفسادِ خلايا المخّ، ولذلك فإنِّي لا أسمحُ لمدَخِّنٍ أن يشتغلَ في مَعَامِلِي».

المدَخِّنون لهم أمَاكنُ مخصَّصَة هي أقلّ رفاهيةً ومكانةً من غيرِ المدخِّنين، وفي الطَّائراتِ لا يُسمَحُ لهم بالتَّدخين، والطَّائراتُ التي يُسْمَحُ فيها بالتَّدخين يَضَعُونَ المدَخِّن في مؤَخِّرةِ الطَّائرةِ بالقربِ من دوراتِ المياه.

فهل تَرْضَى ذلك لنفسِك بأن تكون بالقُربِ من أماكنِ قضاءِ الحاجة؟!!

وكم من شابٍّ مدخِّنٍ تمنَّى فتاةً حباهَا اللَّهُ بصفاتٍ حميدةٍ ولكن أهلها ٱمتنعوا من تزويجِه إيَّاها بسببِ أنَّه مدَخِّن!!

❖ نظرةُ المجتمعِ للمدَخِّن:

نظرتُهم لك أنَّكَ رجلٌ مريضٌ لا تمشي إلا وعَدَدٌ من أعوادِ الدُّخان في جيبِك كأصحابِ الأمرَاضِ المزْمنَةِ ـ كالسُّكَّر، والضَّغط ـ، ويرونَك تَحْرِقُ نُقُودَكَ بأصابعك.

وعلماءُ التَّحليلِ النَّفسيِّ ينظرُونَ إليك أنَّكَ شخصٌ غيرُ ناضج، وأنَّك تحتاجُ إلى وضعِ شيءٍ في فمِكَ لإشبَاعِ رغباتٍ كامنةٍ في نفسِك غيرِ طبيعيَّة؛ لذَلِكَ سَعَى العُقَلاءُ إلى إنشَاءِ عياداتٍ خاصَّةٍ بك، لأنَّك مريض، لتُعَالج من مَرَض التَّدخين حتى تقلع عنه.



❖ **حقائق:**

- شجرةُ «التِّبغ» لا يقرَبُها حيوانٌ ولا طَائر.
- نُقَطٌ من «النِّيكوتين» كافيةٌ لقتلِ كلب.
- هل تعلَم أنَّ المدَخِّنَ يقتلُ نفسَه بمالِه.
- التَّدخينُ يسبِّبُ قرابةَ (٢٥ مرضاً) من الأمراض التي تشكِّلُ خطراً على الحياة.
- التَّدخينُ يَقتُلُ في أمريكا كلَّ عام (٤٢٠ ألف شخص).
- يُنفَقُ سنوياً (٤ مليارات دولار) على الإعلامِ والدِّعايةِ للدُّخان؛ لتَكونَ من ضحاياه.
- هل تعلَم أنَّ ٩٥٪ من المجرمينَ مدَخِّنون؟

  فهل ترضى لنفسِك أن تكون مع طبقةِ المجرمين؟!!
- تستطيعُ أن تشتريَ مصحفاً كلَّ يومينِ وتَضَعُهُ في المسجدِ بقيمةِ شراء دخانٍ خلال يومين.

فكم فاتَ على نفسِك شراءُ مصاحفَ تشتري بقيمتِها دخاناً؟!!

- هل تعلَم أنَّه ما مِنْ مُدَخِّنٍ إلا ونَدِمَ على التَّدخِينِ ويَتَمَنَّى الخلاصَ منه؟
- هل تعلَم أنَّ الإعلانَ عن التَّدخينِ ممنوعٌ في دُوَلِ الغرب؟
- هل تعلَم أنَّ بريطانيا تمنعُ زراعةَ الدُّخانِ على أراضيها؟



❖ فكِّرْ قبلَ أن تُدَخِّن:

- فَكِّرْ أنَّك ستُعَيَّرُ في مجتمعِك بأنَّك مُدَخِّن.
- فَكِّرْ بِأنَّكَ مَنْبُوذٌ في مجتمعِك مُؤْذٍ لمجالسِهم، تنتن منازلَهم ومكاتبَهم.
- فَكِّرْ بِأنَّكَ مُحْتَقَرٌ بين جُلَسائِكَ ـ وَإِنْ أَظْهَرُوا لكَ الوُدَّ ـ، وهُم يَخْشَوْنَ على أولادِهم منك.
- فَكِّرْ دائماً أنَّكَ تَعْصي اللَّهَ بالدُّخان كلَّ يومٍ.
- فَكِّرْ قبلَ أنْ تُدَخِّنَ: ما فائدةُ التَّدخين؟!!
- فَكِّرْ قبلَ أنْ تُدَخِّنَ: أنَّ الصِّحَّة نعمة، وأنَّ التَّدخينَ نِقمةٌ، واخترْ أيَّهُمَا شئت!!
- فَكِّرْ كيفَ تُقَابِلُ مَلَكَ الْموتِ وأنتَ برائحتِك الكريهة.
- فَكِّرْ كيفَ سَتُقَابِلُ مُنْكراً وَنَكِيراً وَأنتَ في قبرِك وعَلَيْكَ أَثَرُ المعصية.
- فَكِّرْ أَنَّ اللَّهَ سوفَ يُحَاسِبُكَ في المحشَرِ عنْ كلِّ ريالٍ أَنفَقْتَهُ في الدُّخان.



❖ الشَّبابُ هدفٌ لشركاتِ التَّدخين:

كبارُ السِّنِّ أوعى في الحياةِ من الصِّغار، وصغيرُ السِّنِّ يَغلِبُ عليه قِصَرُ الأُفقِ وعدمُ إدراكِ عواقبِ الأُمور فيفعلُ في شبابِهِ أعمالاً ينتقِدُ فيها نفسَه إذا بلغَ الأَشُدّ في حياته.

فلا تجدُ رجلاً عُصِمَ من التَّدخينِ في شبابِه، ثم لـمَّا بلغَ الأَربعين بدأ في التَّدخين، وذلك لاتِّساعِ عقلِه وعلْمِه بمخاطرِ التَّدخين، وأنَّه سببُ وفاةٍ عاجلةٍ له؛ لذا فشركاتُ التَّدخينِ اغتنمت غفلةَ وعيِ الشَّبابِ بمخاطِرِ التَّدخين ووجَّهتْ إعلاناتِها لذلكَ الجيلِ البريءِ الغافلِ السَّالمِ من الآفاتِ؛ ليكونوا ضحيةَ أمراضِ ذلِكَ الوباءِ، وليرتَقُوا بتِجَارتِهم على أموالِ أولئكَ الأبرياء.

وإليكَ أقوالُ الشَّركات:

١- «لا بدَّ أن تكون الإعلاناتُ الموجَّهةُ إلى المراهقين متميِّزة، ولا بدَّ من بذلِ جهودٍ جادَّة لتَعَلُّمِ التَّدخينِ من سنِّ الثَّانيةَ عشْرةَ والثَّالثةَ عشْرةَ» «شركة كيوشينكي لأبحاث التسويق».

٢- «لا بدَّ من أن نَبيعَ فكرةَ استخدامِ «التِّبغ» عن طريقِ الفمِ، وأن نجتذبَ الشَّبابَ صغارَ السِّنّ» «شركة التبغ الأمريكية».

فاحذرْ أيُّها الشَّابُّ أن تكونَ من ضَحَايا الغفْلَة.



❖ المرأةُ والتَّدخين:

يسبِّب التَّدخينُ للنِّساءِ سرطانَ عُنُقِ الرَّحِمِ وسرطانَ الثَّدي، وقد أظهرَت الدِّراساتُ أنَّ ٢٩٪ من حالاتِ الوَفيَّاتِ بسببِ سرطانِ عُنُقِ الرَّحم تَحدثُ بين المدخِّنات، وخلالَ الْحَمْلِ تتعرَّضُ المدخِّنةُ الحاملُ لِمَخاطرِ الإجهاضِ والأوضاعِ المعِيبَةِ للمَشِيمَةِ والوِلادَةِ المبَكِّرةِ والوِلادَةِ العَسِيرَةِ، أو خروجِ جنينٍ ميِّتٍ مشَوَّه أو فيه عيُوبٌ في التَّكوينِ الخَلْقيِّ لِرِئةِ المَوْلُود.

وبعدَ الوِلادة: يسبِّبُ تدْخينُ الأُمِّ إصابةَ طفلِها بنَزَلاتٍ شَعْبِيَّةٍ متكرِّرَة، أو الإصابةَ بفَقْرِ الدَّم وحسَاسيَّةِ الصَّدرِ والجِلدِ، والإصابةَ بالقَيْءِ وضعْفِ الشَّهيَّةِ وتَأخُّرِ تطوُّرِ الطِّفلِ وانخفاضِ نسبةِ الذَّكاء.

فماذا تجنِي المرأةُ من التَّدخين؟!!



❖ حكمُ التَّدخين:

التدخينُ متحقّقٌ ضررُه الصِّحيّ، ظاهرٌ فيه التَّبذير، ومُؤْذٍ للخَلْق، قال النَّبيُّ ﷺ: «**الملائِكةُ تتَأذَّى ممَّا يتأذَّى منْهُ بنُو آدَمَ**» متفق عليه.

وإليكَ فتوى سماحةُ الشَّيخِ عبدِ العزيزِ بنِ بازٍ رحمه الله في تحريمِه:

س ـ ما حكمُ شُربِ الدُّخان؟ وهل هو حرامٌ أم مكروه؟ وما حكم بيعه والاتِّجارِ به؟

ج ـ الدُّخانُ محرَّمٌ؛ لكونِه خبيثاً، ومشتملاً على أضرارٍ كثيرة، واللَّهُ سبحانه وتعالى إنَّما أباحَ لعبادِه الطَّيِّباتِ من المطاعمِ والمشاربِ وغيرِها وحرَّم عليهم الخبائث، قال الله سبحانه وتعالى: ﴿يَسْـَٔلُونَكَ مَاذَآ أُحِلَّ لَهُمْ ۖ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ ٱلطَّيِّبَٰتُ ۙ﴾ [المائدة: ٤]، وقال سبحانه في وصفِ نبيِّه محمَّدٍ ﷺ: ﴿يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَىٰهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَٰٓئِثَ﴾ [الأعراف: ١٥٧].

والدُّخانُ بأنواعِه كلّها ليس من الطَّيِّبات؛ بل هو من الخبائث، وهكذا بيعُ المُسْكِرَاتِ كلِّها من الخبائث، والدُّخان لا يجوزُ شربُه ولا بيعُه ولا التِّجارةُ فيه كالخمر.

والواجبُ على من كان يشربُه أو يتَّجرُ فيه البِدَار بالتَّوبةِ والإنابةِ إلى اللَّهِ سبحانه والنَّدمِ على ما مضى والعَزْمِ على ألَّا يعودَ في ذلك، ومن تاب صادقاً تاب اللَّهُ عليه؛ كما قال عز وجل: ﴿وَتُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ﴾ [النُّور: ٣١]، وقال سبحانه: ﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٞ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحٗا ثُمَّ ٱهۡتَدَىٰ﴾ [طه: ٨٢][١].



(١) ابن باز فتاوى إسلامية ٣/ ٩٨.

❖ كيف أُقْلِعُ عن التَّدخين:

لا تقلْ لا أستطيعُ التَّوقُّفَ عن التَّدخين؛ فالصَّحابةُ رضي الله عنهم في أوائلِ الإسلام كان شرْبُ الخمر مباحاً ويُجَاهِرُونَ بشُربِه ويُدَارُ في مجالسِهم، ولَمَّا نزلت آيةٌ واحدةٌ في تحريمِه مع اعتيادِهم لشربِه المستمرّ أخرجوه من بيوتِهم وأراقوه في طُرقاتِ المدينة؛ امتثالاً لأمرِ اللَّه، وهم يقولون: انتهينا، انتهينا؛ وذلك لما نزل قوله تعالى: ﴿فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ﴾ [المَائدة: ٩٠]، فالإيمانُ بالله وقوةُ العزيمة وعلوُّ الهمَّة والبحثُ عن رضا الله ومحافظةُ المرءِ على دينِه وعدمُ الخَدْشِ في مُرُوءَتِهِ أو التَّنقُّصُ منْ قدره وبالبعدِ عن القَدْح فيه والتَّعلُّق بالله دوماً، والتَّذكُّرُ بأنَّ كيدَ الشَّيطانِ ضعيف؛ وبكثرةِ الدُّعاءِ: يُعتَقُ المرءُ ـ بإذن الله ـ من تلك العادةِ الذَّميمة، ويُصبِحُ رجلاً مُوَقَّراً محترماً في مجتمعِه مُقَدَّراً بين أقرانِه، ومُعْظَمُ الأطِبَّاء يَنْصَحُونَ بالتَّوقُّفِ عن التَّدخين مرَّةً واحدة، فاجلسْ مع نفسِكَ جلسةً صادقةً تتذكَّرُ فيها عواقِبَ التَّدخينِ وأضرارَهُ عليكَ وعلى أسرتِكَ وعلى سُمْعَتِك.

واعقِدِ العزمَ من هذه اللَّحظةِ على مفارقةِ هذا السُّمِّ الْمَقِيت، واسلُكْ طريقَ عافيةِ البَدَنِ والدِّين، وتذَكَّرْ أنَّ الشَّيطانَ يُزَيِّنُ لك الرُّجوعَ إلى المعصية، واعلَمْ أنَّ الإنسانَ إذا أَقْلَعَ عن معصيةٍ بصدقٍ فإنَّ نفسَه تُرَاوِدُهُ الرُّجوعَ إليها، وهذا من الابتلاءِ لتَنْظُرَ هل التَّوبةُ صادقةٌ أم لا؟ قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «كلُّ تائبٍ لا بُدَّ له في أوَّلِ توبتِه من عصرةٍ وضغطةٍ في قلبِه من همٍّ أو غمٍّ أو ضيقٍ أو حزنٍ، ولو لم يكنْ إلا تَأَلُّمُهُ بفراقِ محبوبه فينضغطُ لذلِك وينعصرُ قلبُه ويضيقُ صدرُه، فأكثرُ الخلقِ رجعوا من التَّوبة ونَكَسُوا على رُؤُوسِهِم لأجلِ هذه المحبَّة، والعارفُ الموفَّقُ يعلَمُ أنَّ الفرحةَ والسُّرورَ واللَّذةَ الحاصلةَ عقيبَ التَّوبةِ تكونُ على قدر هذه العصرة، فكلَّما كانتْ أقوى وأشدّ كانت الفرحةُ واللَّذةُ أكملُ وأتمّ»[١].

---

(١) كتاب طريق الهجرتين وباب السعادتين؛ لابن القيم ص ٤٠٤.

وإذا لم تُوَفَّقْ في تركِ التَّدخين من أول محاولة؛ فلا تيأسْ حاول مرةً أخرى ومرة . . . ومرة . . . حتى تخلص نفسك من هذا المرض القاتل.

فكنْ شُجَاعاً، وَاجْعَلْهَا آخرَ سيجَارة.



أسألُ اللَّهَ أن يجعلَك من عبادِه الموفَّقين في الدُّنيا والآخرة، وأن يجعلَ لك من كلِّ همٍّ فرجاً ومن كلِّ ضيقٍ مخرجاً، وأن يُيَسِّرَ لك كلَّ أمرٍ عسير.

وصلَّى الله وسلّم على نبيِّنا محمَّد وعلى آله وصحبه أجمعين.



الفهرس

المقدمة	٣
تاريخ الدخان	٥
تاريخ انتقال الدخان إلى الدول الإسلامية	٥
من الذي نقل الدخان إلى بلاد المسلمين؟	٥
محاربة العالم له	٧
المواد السامَّة في الدخان	٨
الأضرار الطبية	١١
أقوال الأطباء	١٣
الجوانب المادية	١٤
أين حضارة المدخن؟	١٥
صورة المدخن	١٧
المدخن محتقر	١٨
نظرة المجتمع للمدخن	١٩
حقائق	٢٠
فكر قبل أن تدخن	٢٢
الشباب هدف لشركات التدخين	٢٣
المرأة والتدخين	٢٥
حكم التدخين	٢٦
كيف أقلع عن التدخين؟	٢٨